

COORDONAT

**Agenția Națională pentru Sănătate
Publică**

Șef CSP Chișinău

Digitally signed by Spătaru Ion
Date: 2025.08.04 12:28:27 EEST
Reason: MoldSign Signature
Location: Moldova

MOLDOVA EUROPEANĂ



Data _____ / _____ 2025

APROB

**Reprezentantul companiei UAB
HANDELSHUS**

CUZOR Doina

Digitally signed by Cuzor Doina
Date: 2025.07.30 12:04:14 EEST
Reason: MoldSign Signature
Location: Moldova

MOLDOVA EUROPEANĂ



Data _____ / _____ 2025

**Meniul- Model
pentru 10 zile a serviciului
pentru alimentația cu dejun a elevilor de 7-10 ani, clasele primare din
instituțiile de educație primara, gimnaziala și liceala din raionul
Strășeni în perioada toamna pentru anul 2025**

ZIUA I								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Terci din orez pe lapte cu caise confiate	1/200			5,78	7,58	35,86	252,02
	Crupe de orez		0,020	0,019	1,45	0,40	12,47	72,27
	Zahar		0,005	0,005			4,95	20,29
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
	Caise confiate		0,014	0,014	0,24	0,38	11,62	50,26
	Lapte 2,5%		0,135	0,135	4,05	2,70	6,75	70,20
2.	Tartină cu unt	1/20/5			1,66	4,34	9,67	92,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
3.	Lapte fiert	1/150			6,50	6,00	11,50	78,00
	Lapte 2,5%		0,150	0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
4.	Iaurt 2,5% natural, fără aditivi și adaos de zahar	1/100	0,100	0,100	2,00	3,00	4,00	50,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					13,94	17,92	57,03	472,42
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I					13,94	17,92	57,03	472,42

ZIUA II								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Salata de vara cu semințe de floarea soarelui	1/70			1,69	5,52	4,08	67,58
	Castraveți proaspeți		0,025	0,023	0,19	0,00	0,70	2,79
	Varza proaspătă		0,050	0,040	0,32	0,00	2,16	12,40
	Pătrunjel proaspăt		0,005	0,004	0,18	0,02	0,36	1,64
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,002	0,002		2,00		18,00
	Semințe de floarea soarelui		0,005	0,005	1,00	3,50	0,86	32,75
2.	Bitoc la abur	1/70			15,18	8,93	11,57	171,50
	Carne dezosata/degresata		0,100	0,060	12,12	4,20	0,00	90
	Ouă de găină de categorie «Extra»		0,016	0,013	1,81	1,39	0,14	19,91
	Ceapa		0,010	0,008	0,14	0,02	6,13	2,69
	Pesmeti din pâine alba fortificata cu FE si acid folic		0,010	0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
	Lapte 2,5%		0,010	0,010	0,30	0,20	0,50	5,20
	Sare iodata		0,0005	0,0005				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3,00		27,00
3.	Piureu din cartofi	1/150			3,08	2,35	22,05	117,60
	Cartofi		0,150	0,110	2,16	0,11	20,5	86,40
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		0,002	0,002	0,02	1,64	0,03	15,60
	Lapte 2,5%		0,030	0,030	0,90	0,60	1,5	15,60
	Sare iodata		0,0005	0,0005				
4.	Pâine feliată	1/30		0,030	2,70	0,90	14,4	77,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,70	0,90	14,4	77,40
5.	Compot de fructe proaspete	1/200			0,18	0	9,92	40,97
	Fructe proaspete (mere)		0,050	0,045	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005				4,95	20,29
6.	Fructe proaspete,	1/60	0,070	0,060	0,25	0,06	9,45	36,54
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					23,08	17,76	71,47	511,59
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II					23,08	17,76	71,47	511,59

ZIUA III								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Legume porționate	1/50			0,30	0,00	2,11	9,06
	Roșii proaspete		0,053	0,050	0,30	0,00	2,11	9,06
2.	Pește copt în crusta de susan și în sos de legume sotate	1/60/30			12,89	7,84	21,62	152,85
	Pește Hec congelat		0,100	0,060	10,20	1,02	0,00	47,40
	Faina de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
	Seminte de susan		0,005	0,005	1,00	3,50	0,86	32,75
	Ulei de floare soarelui rafinat		0,003	0,003		3,00		27,00
	Dovlecel		0,040	0,015	0,18	0,09	1,71	3,60
	Morcov		0,040	0,030	0,42	0,03	2,24	13,12
	Roșii în suc propriu		0,030	0,030	0,30	0,12	0,90	5,70
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
	Ceapă		0,020	0,016	0,29	0,03	12,26	5,38
3.	Mamaliguță	1/150			9,64	10,18	13,31	202,11
	Crupe de porumb		0,020	0,020	2,38	0,20	13,3	70,69
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		0,003	0,003	0,02	2,46	0,0	23,40
	Brânză de tare 45%		0,029	0,028	7,24	7,52	0,00	108,02
4.	Pâine feliată	1/20			1,62	0,24	9,6	53,4
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
5.	Compot de fructe uscate	1/200			0,17	0,27	13,25	56,19
	Stafide		0,010	0,010	0,17	0,27	8,3	35,9
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
6.	Fructe proaspete,	1/80	0,100	0,080	0,35	0	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					24,97	18,53	69,83	514,97
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III					24,97	18,53	69,83	514,97

ZIUA IV								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Fileu de pui în sos de legume cu paste fierte	1/60/20/150			22,91	6,15	39,42	306,16
	Paste fainoase		0,050	0,050	5,00	0,65	37,00	180,00
	Fileu de pui		0,100	0,070	17,50	1,40	0,70	79,80
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,004	0,004		4,00		36,00
	Roşii în suc propriu		0,020	0,020	0,20	0,08	0,60	3,80
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
2.	Tartina cu unt	1/20/5			1,68	5,98	9,69	108,00
	Pâine alba de făină integrală fortificată cu fier şi acid folic		0,020	0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,007	0,007	0,06	5,74	0,09	54,60
3.	Salata proaspătă	1/50			1,16	3,10	2,77	39,90
	Roşii proaspete		0,025	0,023	0,14	0,00	1,00	4,28
	Seminţe de in		0,003	0,003	0,60	2,10	0,52	19,52
	Brocoli		0,029	0,020	0,42		1,25	7,10
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,001		1,00		9,00
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
4.	Ceai din muşeţel	1/200			0	0	4,95	20,29
	Amestec de plante si fructe/infuzii		0,005	0,005				
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
5.	Fructe proaspete,	1/58	0,065	0,058	0,41	0	7,61	34,52
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					26,16	15,23	64,44	508,87
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV					26,16	15,23	64,44	508,87

ZIUA V								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Carne de porc julien în sos alb	1/50/20			11,65	11,15	28,18	134,16
	Carne de porc degresata/dezosata		0,080	0,050	10,24	7,53	4,35	61,44
	Smântână 15%grăsime prelucrata termic		0,010	0,010	0,28	1,50	0,32	21,6
	Sare iodata		0,0005	0,0005				
	Ceapă		0,030	0,025	0,43	0,05	18,40	8,06
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,007	0,007	0,70	0,07	5,11	25,06
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,002		2,00		18,00
2.	Terci din hrișcă	1/150			2,99	2,71	16,62	111,76
	Crupe de hrișcă		0,025	0,025	2,97	0,25	16,58	88,36
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,003	0,003	0,02	2,46	0,04	23,40
	Sare iodata		0,0005	0,0005				
3.	Salata vitamina	1/50			2,74	8,04	10,41	92,87
	Morcov proaspat		0,040	0,032	0,42	0,03	2,24	13,12
	Conopidă		0,015	0,010	0,24	0,01	6	3
	Seminte de susan		0,010	0,010	2	7	1,72	65,5
	Ardei proaspeti		0,010	0,005	0,08		0,45	2,25
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,001		1		9
4.	Pâine porționată	1/30			2,70	0,90	14,40	77,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,70	0,90	14,4	77,40
5.	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per1	1/200	0,200	0,200	1,6	0,2	9,2	54
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V					21,68	23,00	78,81	470,19

ZIUA VI								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Omletă naturală cu legume	1/150			23,32	17,84	2,54	292,39
	Ouă de găină de categorie «Extra»		0,120	0,104	13,57	10,44	1,04	149,29
	Sare iodată		0,001	0,001				
	Branza de vaci 9%		0,060	0,060	9,60	5,40	0,60	120,60
	Ardei dulci		0,020	0,015	0,15	0,00	0,90	4,50
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,002	0	2	0	18
3.	Tartina cu unt	1/20/5			1,66	4,34	9,67	92,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	39
4.	Chefir	1/200			6	0,1	6	92
	Chefir 2,6%		0,200	0,200	6	0,1	6	92
5.	Gustarea iepurașului(legume feliate pai)	1/50	0,000	0,000	0,526	0,06	3,34	18,14
	Morcov taiat pai		0,050	0,040	0,52	0,04	2,8	16,4
	Lămâie		0,010	0,006	0,006	0,02	0,54	1,74
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					31,51	22,34	21,55	494,93
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI					31,51	22,34	21,55	494,93

ZIUA VII								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Parjoala de pui școlarească	1/80			16,86	10,56	11,13	134,80
	Pupla de pui dezosată		0,150	0,073	15,29	6,47	4,41	87,47
	Ouă de găină de categorie «Exstra»		0,010	0,009	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ceapa		0,010	0,008	0,14	0,02	6,13	2,69
	Lapte 2,5%		0,010	0,010	0,30	0,20	0,50	5,20
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3,00		27,00
2.	Cartofi nature copti	1/180			3,52	4,64	28,43	164,60
	Cartofi		0,200	0,150	2,88	0,14	27,36	115,20
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
	Lapte 2,5%		0,020	0,020	0,60	0,40	1,00	10,40
	Unt fara grasimi vegetale 85%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
3.	Salată din varza proaspata	1/60			2,18	6,62	4,94	82,00
	Varza proaspata		0,050	0,030	0,32	0,00	2,16	12,40
	Semințe de susan		0,008	0,008	1,60	5,60	1,38	52,40
	Morcov		0,025	0,020	0,26	0,02	1,40	8,20
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,001		1,00		9,00
4.	Pâine feliată	1/20			1,62	0,24	9,6	53,4
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic.		0,020	0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
5.	Compot de fructe proaspete	1/200			0,18	0	9,92	40,97
	Mere proaspete		0,050	0,045	0,18		4,97	20,68
	Zahăr		0,005				4,95	20,29
6.	Fructe proaspete,	1/85	0,120	0,085	0,76	0,08	9,24	39,48
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					25,12	22,14	73,26	515,25
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII					25,12	22,14	73,26	515,25

ZIUA VIII								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
2.	Pârjoala din pește în sos de legume sotate	1/70/30			12,87	4,13	24,72	119,34
	Pește hec congelat		0,100	0,060	10,20	1,02	0,00	47,40
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,005	0,005	0,50	0,05	3,65	17,90
	Ouă de găină de categorie «Extra»		0,010	0,008	1,13	0,87	0,09	12,44
	Ulei de floare soarelui rafinat		0,002	0,002		2,00		18,00
	Morcov		0,030	0,025	0,31	0,02	1,68	9,84
	Roșii în suc propriu		0,030	0,030	0,30	0,12	0,90	5,70
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
	Ceapă		0,030	0,025	0,43	0,05	18,40	8,06
3.	Orez fiert cu ardei dulci	1/150			2,43	3,87	20,21	146,36
	Crupe de orez		0,030	0,030	2,17	0,59	18,7	108,41
	Ardei dulci proaspeți		0,030	0,020	0,23	0,00	1,4	6,75
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		0,004	0,004	0,03	3,28	0,1	31,20
4.	Salată țărănească	1/50			2,85	8,04	18,86	87,44
	Conopida		0,040	0,030	0,64	0,03	16,00	8,00
	Roșii proaspete		0,025	0,023	0,14	0,00	1,00	4,28
	Seminte de floarea soarelui		0,010	0,010	2,00	7,00	1,72	65,50
	Verdeata		0,002	0,001	0,07	0,01	0,14	0,66
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001	0,001		1,00	0,00	9,00
5.	Pâine feliată	1/20			1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
6.	Compot de fructe uscate	1/200			0,22	0,35	15,74	66,96
	Fructe uscate		0,013	0,013	0,22	0,35	10,79	46,67
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
7.	Fructe proaspete,	1/88	0,100	0,088	0,35	0	9,94	41,36
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					20,34	16,63	99,07	514,86
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII					20,34	16,63	99,07	514,86

ZIUA IX								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
1.	Budica din brânză de vaci	1/150			18,95	10,64	14,31	286,91
	Branza de vaci 9%		0,100	0,100	16	9	1	201
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,001	0,001	0	1,00	0	9,00
	Ouă de găină de categorie «Extra»		0,005	0,004	0,57	0,44	0,04	6,22
	Crupe de griș		0,020	0,020	2,38	0,20	13,27	70,69
2.	Tartina cu unt	1/20/10			1,70	8,44	9,73	131,40
	Pâine din făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,020	0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	Unt fără grasimi vegetale 82%		0,010	0,010	0,08	8,20	0,13	78,00
3.	Lapte fiert	1/150			4,50	3,00	11,46	94,23
	Lapte 2,5%		0,150	0,150	4,50	3,00	7,50	78,00
	Zahăr		0,004	0,004			3,96	16,23
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					25,15	22,08	35,50	512,54
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX					25,15	22,08	35,50	512,54

ZIUA X								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa netă kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
			Dejun					
1.	Papricaș din carne de porc	1/50/20			14,88	14,14	27,60	180,30
	Crane de purcel degresata		0,100	0,060	12,80	9,41	5,44	76,88
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
	Smântână 15%grăsime prelucrata termic		0,010	0,010	0,28	1,50	0,32	21,60
	Morcov		0,030	0,025	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,020	0,016	0,29	0,03	12,26	5,38
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,010	1,00	0,10	7,30	35,80
	Rosii in suc propriu		0,020	0,020	0,20	0,08	0,60	3,80
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3,00		27,00
2.	Piure de mazare	1/200			9,18	3,68	21,14	156,17
	Mazare uscata		0,040	0,040	9,15	0,40	21,09	124,97
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		0,004	0,004	0,03	3,28	0,05	31,20
	Sare iodată		0,0005	0,0005				
3.	Salata fitness	1/50			1,16	3,4	5,11	50,55
	Sfecla		0,050	0,040	0,68		4,32	17,2
	Ardei dulci		0,010	0,005	0,08		0,45	2,25
	Semințe de floarea soarelui		0,002	0,002	0,4	1,4	0,34	13,1
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002	0,002		2		18
5.	Ceai cu zahar si lămâie	1/200			0,06	0,02	5,49	22,03
	Amestec de plante si fructe/infuzii		0,001	0,001				
	Lamai		0,010	0,006	0,06	0,02	0,54	1,74
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
5.	Pâine feliată	1/30			2,43	0,36	14,4	80,1
	Pâine alba de făină integrală fortificată cu fier și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,4	80,1
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					27,71	21,60	73,74	489,15
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X					27,71	21,60	73,74	489,15